

red. Mariusz Brodnicki, Anna Jarmołowska,
Franciszek Makurat, Artur Bracki

**DEPRESJA. WYBRANE ASPEKTY
ŻYWIENIOWE, PSYCHOLOGICZNE
I HUMANISTYCZNE**

Gdańsk – Kijów 2018

УДК 613.2+613.7](438)(082)=162.1

Б40

Reviewers:

I part – Michał Boraczyński, doctor of pedagogical sciences, assistant professor at Olsztynska Szkoła Wyższa (Poland); II part – Mariya Bracka, Doctor of Sciences in Philological, associate professor Taras Shevchenko National University of Kyiv (Ukraine).

Depression. Selected nutritional, psychological and humanistic aspects / Ed. Mariusz Brodnicki, Anna Jarmolowska, Franciszek Makurat, Artur Bracki. – K.: Talkom, 2018. – 240 p.

ISBN 978-617-7685-66-0

The purpose of the collection is to highlight the issue of depression from the perspective of the science of health and the humanities. This calls for a division into two parts, in which through depression optics as the main subject of analysis is revealed through the knowledge of nutrition optics, the position of psychology (Part I) and humanitarian sciences (II p.). Separate intelligence is relevant to current research within modern Poland and Ukraine, often enriched with historical parallels and projections for the future. Due to the fact that human development opportunities depend on the social system, the opportunities for developing countries, including Poland or Ukraine, depend on social consciousness. An important component of the latter is the culture of life, the greatest threat to which there is always depression.

УДК 613.2+613.7](438)(082)=162.1

ISBN 978-617-7685-66-0

© Mariusz Brodnicki,
Anna Jarmolowska,
Franciszek Makurat,
Artur Bracki – 2018

SPIS TREŚCI

Anna Jarmolowska i Artur Bracki. Wstęp 5

Część I.

Depresja z perspektywy: psychologicznej, edukacji żywieniowej i pedagogicznej

Rozdział 1. Depresja a uzależnienia behawioralne i choroby autoimmunologiczne

Wioletta Radziwillowicz, Maciej Dębski,
Agnieszka Kozłowska-Frąk. Pokolenie *always on*.
Funkcjonowanie emocjonalno-społeczne
młodzieży problemowo korzystającej z nowych mediów 12

Agata Rudnik. Zaburzenia depresyjne w narracjach pacjentów
z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit. 44

Rozdział 2. Depresja a edukacja żywieniowa

Mariusz Brodnicki, Anna Jarmolowska. Rola i znaczenie witaminy
B1, B6, B12, D i E w profilaktyce i terapii depresji 57

Dominika Grabowska, Magdalena Łęga. Terapia pożywieniem.
Znaczenie niektórych produktów żywnościowych
i ich wpływ na sferę emocjonalną 72

Beata Kiernicka. Szczęście prosto z jelit. 80

Rozdział 3. Depresja a edukacja szkolna i opieka instytucjonalna

Jarosław Rutkowski. Dziecko z epizodem depresyjnym
w instytucjonalnej pieczy zastępczej.
Wokół doświadczenia partycypacji publicznej w mieście. 90

Krzysztof Jasliński. Depresja w edukacji szkolnej. 114

Część II.

Fenomen okaleczonej tożsamości:
projekcje literacko-artystyczneRozdział 1. Syndrom totalitarnej traumy: dyskurs
migracyjny autora

- Iryna Rusnak.** „(Nie)dorżnięty”: pamięć o traumie totalitarnej
w opowiadaniu Ulasa Samczuka *Osoby przesiedlone* 130
- Roman Kozłowski.** Detraumatyizacja poprzez absurd albo rola sensu
w *Kuszeniu nieświętego* Antona Igora Kosteckiego 148

Rozdział 2. Traumatyczne doświadczenia pierwszej
połowy XX wieku: wymiar gender

- Snizana Żyhun.** Interpretacja śmierci dziecka
w tekstach kobiecych lat 20. XX wieku 163
- Olena Browko.** Okaleczona tożsamość bohaterów
w literaturze ukraińskiej lat 1920–1930: gender a ideologia 175
- Olga Chamedowa.** Codziennosc kobieca jako traumatyczne
doświadczenie (na materiale czasopism „Жіноча доля”
i „Жіноча воля” dwudziestolecia międzywojennego) 183

Rozdział 3. Aspekty psychologiczne recepcji tekstu
literackiego: doświadczenie czytelnika

- Tetiana Wirczenko.** Wspominając ciemność: psychologia traumy
w monodramie Nedy Neždany *Kotka na wspomnienie ciemności*... 195
- Olga Łozowa.** Psychosemantyka strachu w recepcji czytelniczej
tekstów z gatunku „Horror” 206
- Tetiana Sawrasowa-W’jun.** Technologia przezwyciężenia stresu
w współczesnej osobowości metodą bajkoterapii 229

Wstęp

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), prognozuje, że depresja do 2020 roku stanie się drugą najczęstszą chorobą na świecie. Dotyka ona zarówno dzieci, młodzież, jak i osoby dorosłe. Tom *Depresja. Wybrane aspekty żywieniowe, psychologiczne i humanistyczne* jest kontynuacją trzech wcześniejszych ukazujących się pod tytułem *Żywnienie-Zdrowie-Edukacja*. Został on podzielony na dwie części zatytułowane: I. *Depresja z perspektywy: psychologicznej, edukacji żywieniowej i pedagogicznej*, II. *Fenomen okaleczonej tożsamości: projekcje literacko-artystyczne*.

Na część I składają się trzy rozdziały: 1. *Depresja a uzależnienia behawioralne i choroby autoimmunologiczne*, 2. *Depresja a edukacja żywieniowa*, 3. *Depresja a edukacja szkolna i opieka instytucjonalna*, które zawierają siedem tekstów.

Rozdział I rozpoczyna artykuł zatytułowany *Pokolenie always on. Funkcjonowanie emocjonalno-społeczne młodzieży problemowo korzystającej z nowych mediów* autorstwa Wioletty Radziwillowicz, Macieja Dębskiego i Agnieszki Kozłowskiej-Prąk poświęcony analizie związków między problemowym korzystaniem z telefonu komórkowego i funkcjonowaniem emocjonalno-społecznym dzieci i młodzieży, ten: poczuciem samotności, tendencjami izolacyjnymi oraz indywidualizmem. W kolejnym podrozdziale pt. *Zaburzenia depresyjne w narracjach pacjentów z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit* autorstwa Agaty Rudnik przedstawiona została problematyka współwystępowania zaburzeń depresyjnych w chorobach zapalnych jelit (IBD) w ujęciu medycyny narracyjnej ze wskazaniem interwencji w formie terapii poznawczej opartej na uważności (MBCT).

Со всех сторон на нее глядело очаровательное лицо, обрамленное золотыми кудрями. Лицо ребенка, лицо ангела. Разительный контраст зрелому телу в легкой накидке.

Но Джульетта улыбалась не беспричинно. Она улыбалась, потому что знала: вернулся Дедушка и привез ей новую игрушку. Надо приготовиться.

Джульетта повернула кольцо на пальце, и зеркала померкли. Еще один поворот полностью затемнил бы комнату. Поворот в обратную сторону – и зеркала засияют слепящим светом. Каприз – но в том-то и секрет жизни. Выбирай удовольствие.

А что ей доставит удовольствие сегодня ночью?

Джульетта подошла к стене, взмахнула рукой, и одна из зеркальных панелей отъехала в сторону, открывая нишу, похожую на гроб, с приспособлениями для выкручивания пальцев и специальными «сандалиями».

Мгновение она колебалась; в эту игру она не играла давно.

18. Поппи Брайт, «Вкус полыни» (розв'язка)

Я вновь пойду на негритянское кладбище в южной стороне дельты. Вновь найду – на этот раз в одиночку – одинокую могилу, и воткну свою лопату в её чёрную землю. Когда я открою гроб – я знаю, я в этом уверен – я найду там не сморщенные останки, что мы видели в первый раз, но спокойную красоту восполненной юности; юности, что он выпил из Луиса. Лицо его будет резной узорчатой маской спокойствия. Амулет – я знаю, я в этом уверен – будет покоиться на его шее.

Смерть – последний шок боли и пустоты, цена, которую мы платим за всё остальное. Может ли она стать сладчайшей drogą, единственным спасением, которого мы способны достичь, единственным истинным моментом самопознания?

Informacja o autorce:

Lozowa Olga Mykolajivna, doktor habilitowany nauk psychologicznych, profesor, Kierownik Katedry Psychologii Praktycznej, Uniwersytet imienia Borysa Hrinchenki w Kijowie.

Tetiana Sawrasowa-W'jun

Uniwersytet imienia Boysa Hrinchenki w Kijowie, Ukraina

ORCID ID: 0000-0001-5737-6189

TECNOLOGIA PRZEWYCIEŻENIA STRESU U WSPÓŁCZESNEJ OSOBOWOŚCI METODĄ BAJKOTERAPII

Niniejsze badania prowadzą się do stworzenia i sprawdzenia w praktyce technologii przezwyciężenia stresu osobowości, która opiera się na metodach bajkoterapii. Naukowe badanie problemu przeprowadzono na bazie Uniwersytetu im. Borysa Hrinchenki w Kijowie, a uczestniczyło w nim 74 studentów. W procesie realizacji badań doprecyzowano treść, strukturę stresu osobowości, dobrano narzędzia diagnostyczne do badania wskaźników badanego zjawiska, przeprowadzono etapy konstatacji i formowania eksperymentu, analizę korelacyjną. Wyniki eksperymentu pokazały, że technologia przełamывания stresu osobowości metodami bajkoterapii jest skuteczna. Po wdrożeniu programu działań opartych na metodach bajkoterapii, zmniejszył się poziom stresu osobowości. Uzyskane wyniki mogą być wykorzystane w procesie edukacyjnym uczelni wyższych w celu zmniejszenia poziomu stresu u młodzieży.

Współczesne wydarzenia odbywające się na świecie, w tym na Ukrainie, niezwykle tempo rozwoju technologii, duże objętości strumienia informacji i niestabilność społeczno-ekonomiczna, prowadzą do pojawienia się u ludzi napięcia emocjonalnego, które trudno jest przezwyciężyć samodzielnie. Takie napięcie generuje szereg zaburzeń w nerwowych, umysłowych, fizjologicznych procesach człowieka. Stąd nie dziwi fakt, że problem stresu stał się tematem badań naukowych wielu badaczy [Bera, 2016; Al-Dubaj, Al-Naggar, Alshagga i Rampal 2011; Essel i Owusu 2017; Lazarus i Cohen 1977; Prabu 2015; Selye 1975].

Należy zaznaczyć, że stres interpretuje się jako ogólne napięcie adaptacyjne, niespecyficzną reakcję organizmu w odpowiedzi na

silne działanie (bodziec) zewnętrzne, które przewyższa normę [por. Selye 1975]. Stres o negatywny emocjonalny, poznawczy, behawioralny, fizjologiczny proces, który zachodzi podczas ludzkiej adaptacji do stresorów [por. Prabu 2015]. Pod wpływem stresorów, zdefiniowanych jako wymagania środowiska wewnętrznego lub zewnętrznego, naruszające równowagę, wpływające na fizyczne, psychiczne dobre samopoczucie, żądają podjęcia działań w celu przywrócenia równowagi [por. Lazarusa, Cohen 1977], odpowiadają za interpretację i reakcję człowieka na wydarzenia.

Charakter percepcji wpływu czynników stresogennych u ludzi determinuje naturę stresu. Pozytywny stres pozwala reagować na wyzwania, być skupionym i aktywnym; stres negatywny jest szkodliwy dla psychiki i ciała osoby, pogarsza nastrój, jakość życia, zagraża zdrowiu [por. Bera 2016].

Wśród głównych oznak stresu u poszczególnych osób należy odnotować:

- fizjologiczne (duszność, szybki impuls, zaczerwienienie lub bledność skóry, zwiększony poziom adrenaliny we krwi, pocenie się)
- psychologiczne (spowolnienie aktywności umysłowej, rozproszenie uwagi, osłabienie funkcji pamięci, zmniejszenie wrażliwości sensorycznej, zahamowanie procesu decyzyjnego);
- osobiste (tłumienie woli, niższa samokontrola, bierność, stereotypowe zachowanie, niezdolność do twórczych rozwiązań, zwiększona podatność na sugestie, niepokój, nieuzasadniony lęk);
- medyczne (zwiększona nerwowość, reakcje histeryczne, omdlenia, afekty, bóle głowy, bezsenność) [Лебідь 2016].

Najczęstsze przyczyny stresu u ludzi to: nierealistyczne oczekiwania, negatywne postawy, brak elastyczności [Bera 2016], brak odpoczynku, złe warunki życia, lęk, przyszłe zmartwienia [Easel, Owusu 2017], brak umiejętności zarządzania czasem, brak odpowiedniego snu, problemy finansowe, obowiązki domowe, zmiany w życiu [Al-Dubai, Al-Naggar, Alshagga, Rampal 2011], poczucie bezradności, zależności, niskie poczucie własnej wartości, relacje interpersonalne, konflikty [Chao 2012].

Wielu badaczy [Koschel, Young, Navalta 2017; Al-Dubai, Al-Naggar, Alshagga, Rampal 2011; Prabu 2015; Mysore 2018]

koncentruje się na działaniach, które zmniejszają poziom stresu u jednostki. Według Koschel, Young i Navalta [2017], stres można przezwyciężyć poprzez ćwiczenia fizyczne, medytacje, zajęcia z jogi, flash moby i zdrowe odżywianie. Z pozycji Al-Dubai, Al-Naggar, Alshagga i Rampal [2011], proces tworzenia pozytywnego postrzegania stresu, ćwiczenie copyingu dzięki zastosowaniu aktywnych strategii radzenia sobie ze stresem, strategii unikania to jedna z najbardziej efektywnych form walki ze stresem człowieka. Prabu [2015] proponuje dla przełamania stresu naukę umiejętności efektywnego zarządzania czasem, bycia w centrum uwagi grupy wsparcia społecznego, pozytywne przewartościowanie, uczestnictwo w imprezach rozrywkowych. Muzyczko [2018] opisuje: psychologiczne debaty, porady oraz związaną z ciałem, behawioralno-poznawczą, psychodynamiczną, egzystencjalną, arteterapię.

Biorąc pod uwagę specyfikę stanu psychicznego osoby podczas stresu, a mianowicie: wrażliwość, zwiększony niepokój, napięcie, ja się zdaje, najskuteczniejszym sposobem przezwyciężenia stresu jest bajkoterapia. Ta metoda pomaga zharmonizować wewnętrzny świat osoby, realizować kreatywny potencjał, rozwiązywać złożone problemy, pozytywnie postrzegać życie, zwiększać elastyczność procesów nerwowych, eliminować napięcie fizyczne i psychiczne, przezwyciężać bariery w komunikacji.

Kwestię bajkoterapii, tj. zasad, reguł, metod, form pracy z bajkami podjęła Grupa naukowców [por. Berne 1964; Dieckmann 1997; Jung 1966; Pezeshkian 1992; Ross, 1997; Ruini, Masoni, Ottolini, Ferrari 2014; Вачков 2007; Герман, Горобець 2015; Зинкевич-Ситигищева 2008; Садова 2015; Ставицька 2012].

Bajkoterapia jest procesem aktywacji zasobów, potencjału osobowości [por. Jung 1966], ujawnienia świata wewnętrznego i zewnętrznego, zrozumienia doświadczenia, modelowania przyszłości, procesem doboru dla każdej osoby jego wyjątkowej bajki [por. Berne 1964]. Bajkoterapia to metoda wykorzystująca bajkową formę dla integracji osobowości, rozwoju zdolności twórczych, rozszerzenia świadomości, poprawy interakcji z otaczającym światem. Metoda ta przyczynia się

do powstania związku pomiędzy bajecznymi zdarzeniami i zachowaniami w prawdziwym życiu, przeniesienia znaczeń bajkowych do rzeczywistości [por. Садова 2015].

Pezeshkian definiuje psychokorekcyjne funkcje bajek: refleksję, modelowanie, wyważenie, zachowanie doświadczenia, powrót, alternatywną koncepcję, zmianę pozycji, pozytywizm [por. Pezeshkian, 1992].

Podstawowe zasady pracy metody ekspresywnej obejmują: uświadamienie, mnogość, siłę życiową, związek z rzeczywistością [Герман, Горобець 2015].

W pracach badaczy [Петрова 1999; Ставицька 2012; Чех 2009] proponowane są różne modele, taktyki pracy z bajkami: dyskusja o istniejącej bajce, bajka jako metafora, czerpanie z motywów bajki, dyskusja o zachowaniu postaci, bajka jako przypowieść moralna, samodzielne pisanie bajek, inscenizacja, dramatyzacja bajki, praca twórcza na motywach bajki.

Badania naukowców [Бретт 1996; Герман, Горобець 2015; Зинкевич-Евстигнеева 2008] zawierają schematy etapowego tworzenia bajki: określenie celu bajki, ustalenie ważnego problemu, sformułowanie idei i tematyki bajki, prezentacja bohatera, wskazanie szczegółów, opis konfliktu, wymyślenie pozytywnego zakończenia.

Zgodnie z zasadami przeprowadzania sesji bajkoterapii [Герман, Горобець 2015]: musi ona odbyć się pewien czas po traumatycznej sytuacji; należy używać słów „W pewnym królestwie, w pewnym kraju...”, „Żyli-byli...”, należy stosować rytuał przemiany w bohatera bajkowego, przedstawiać treść bajki w zależności od charakteru i cech danej osoby.

Tak więc analiza wyników badań różnych naukowców pozwoliła określić istotę, główne cechy stresu osobowościowego, poznać zasady, reguły, specyfikę prowadzenia sesji bajkoterapii i biorąc pod uwagę specyfikę wpływu metod bajkoterapii na rozwój osobowości, wydaje się konieczne rozważenie kwestii obniżenia poziomu stresu ludzkiego za pomocą bajkoterapii. Dlatego celem danych badań jest stworzenie i przetestowanie technologii przezwyciężenia stresu osobowości, która opiera się na metodach bajkoterapii.

W celu przeprowadzenia badania zorganizowano i przeprowadzono trzyetapowy eksperyment formowania. W pierwszym etapie (organizacyjnym) przeprowadza się pierwszy przekrój diagnostyczny dotyczący poziomu stresu wśród respondentów, w drugim etapie (treściowym) opracowywana i wdrażana jest technologia przełamania stresu w procesie edukacyjnym metodami bajkoterapii, etap trzeci (finalny) przewiduje podsumowanie i przeprowadzenie drugiego przekroju diagnostycznego, podsumowanie wyników.

Udział w eksperymencie formowania wzięło 74 studentów I i II roku studiów na Uniwersytecie imienia Borysa Hrinchenki w Kijowie w wieku 17–19 lat. Grupa eksperymentalna składała się z 31 osób, które uczestniczyły w uzgodnieniu technologii przełamania stresu a grupa kontrolna (33 osoby) – ze studentów nie uczestniczących w eksperymencie.

Poziom stresu studentów badano przy użyciu sprawdzonych, niezawodnych, technik diagnostycznych – zastosowano porównawczą metodę eksperymentu i analizę korelacyjną.

Wśród składników stresu uwzględniono różne parametry: kompetencje konfliktowe badano techniką „Ocena poziomu kompetencji przy rozwiązywaniu konfliktów”, chęć osiągnięcia istotnego celu – techniką „Motywacja ryzyka”, gotowość do zmian – kwestionariuszem „Określenie napięcia nerwowego i psychicznego”, stabilność emocjonalną – techniką „Skala stabilności – niestabilności emocjonalnej” G. Ajzenki, poziom lęku – skalą lęku reakcyjnego i osobistego Spielbergera-Hanina, nastawienie do siebie – techniką „Samooceny osobowości”, zdolności adaptacyjne – skalą stresu psychologicznego RSM-25. Obróbkę statystyczną wyników ankiet, analizę porównawczą, korelacyjną składników poziomu stresu studentów wykonano za pomocą pakietu komputerowych programów statystycznych SPSS.

W danym badaniu technologia pozwalająca przezwyciężyć stres osobowości opiera się na kompleksowym podejściu [Леонова, Кузнецова 2017]. Istotą tego podejścia jest zastosowanie specyficznych środków, metod stosowanych zgodnie ze strukturą i charakterem stresu osobowości. W oparciu o kompleksowe podejście opracowano technologię przełamania stresu osobowości za pomocą metod bajkoterapii, która realizowana jest poprzez model przełamania stresu, który obejmuje

bloki: docelowe, koncepcyjne, treściowe i technologiczne, organizacyjno-terapeutyczne, ewaluacyjne i wynikowe.

Blok docelowy określa cel technologii, polegający na przezwyciężaniu stresu osobowości metodami bajkoterapii. Do głównych zadań technologii należy: podnoszenie poziomu wiedzy o naturze stresu u ludzi; kształtowanie motywacji do osiągnięcia celu życiowego, gotowość do zmian; przebudzenie pozytywnego nastawienia do samego siebie, obniżenie poziomu lęku; kształtowanie umiejętności adaptacji w warunkach zmian.

Blok koncepcyjny modelu przezwyciężenia stresu obejmuje transakcyjne, regulacyjne, środowiskowe, psychospołeczne, zintegrowane, systematyczne podejście do rozumienia stresu jednostki, a także zasady przełamania stresu metodami bajkoterapii: uświadomienie, pluralizm, siłę życiową, związek z rzeczywistością, poufność, otwartość, konsekwencję, systematyczność.

Blok treściowy i technologiczny modelu odzwierciedla treść, strukturę stresu osobowości, program sesji szkoleniowych na temat radzenia sobie ze stresem, realizowanych za pomocą metod, form, technik, zadań bajkoterapii. Program szkolenia obejmuje 3 zajęcia, obliczone na 30 godzin, w tym: 12 godzin – zajęcia praktyczne, 18 godzin – samodzielna praca. Każde zajęcia następują w korelacji z blokiem: wstęp, blok informacyjny, blok wartości emocjonalnej, blok praktyczny, zakończenie. Dla przykładu przedstawiono poniżej treść jednej sesji programu pokonania stresu bardziej szczegółowo.

Temat 1. Metody przezwyciężania stresu.

Cel zajęć: stworzenie u uczestników wyobrażenia na temat natury stresu, rozwinięcie umiejętności stosowania metod w celu przezwyciężenia stanu stresowego w praktyce.

Struktura zajęć:

Wstęp. Wprowadzenie przez trenera (cel, zadania, struktura zajęć), powitanie uczestników – ćwiczenie „Owacje”, zapoznanie się – ćwiczenia „Imię jako skrót”, ułożenie zasad grupy – ćwiczenie „Zasady”, określenie oczekiwań uczestników – ćwiczenie „Zegar”.

Blok informacyjny. Definicja „stresu” – praca w grupach „Stres to...”, poinformowanie uczestników o poglądach naukowców co do

natury stresu – mini-wykład „Podejście naukowe do definicji stresu”, wskazanie głównych oznak stresu – gra ćwiczeniowa „Sprzeczne twierdzenia: oznaki stresu”.

Blok wartości emocjonalnej. Aktywizacja pracy grupy – ćwiczenie „Ustawiamy się wg wzrostu”, uświadomienie sobie przez uczestników przyczyn ich stresu – ćwiczenie „Kosz przyczyn stresu”, samoocena i ich zachowanie w stanie stresu – ćwiczenie „Jestem w stresie”.

Blok praktyczny. Określenie umiejętności uczestników co do metod przełamania stresu – ćwiczenia „Wielki krąg: sposoby przełamania stresu”, rozwijanie zdolności pokonania ostrej fazy stresu – ćwiczenia „Oddech antystresowy”, „Inwentaryzacja”, „Podsumowanie Dat”, „Obserwator”, formowanie umiejętności pokonania przewlekłego stresu – ćwiczenie „Uświadomienie sprzeczności”, „Wypracowanie o twoich problemach”, „Obciążenie fizyczne”, „Hobby”, „Podróż do leśnego jeziora”, zrozumienie i analiza problemów poprzez obrazy z bajek – ćwiczenie „Z bajki w rzeczywistość” (etap I – uczestnicy wspominają emocje, które pojawiły się w ostatnim czasie, projekcja obrazu emocji (główny bohater), określenie schematu fabuły bajki; etap II – pisanie przez uczestników bajki, praca w parach „Moja bajka” (opowiadanie bajki swojemu partnerowi w 1 osobie); etap III – analiza bajek (określenie czasu, omówienie charakteru, charakterystyka bohaterów, strategii życia, mechanizmów rozwiązywania problemu).

Zakończenie Podsumowanie pracy na zajęciach – ćwiczenia „Ręka”, „Mikrofon”, „Europejczycy, Japończycy, Afrykanie”.

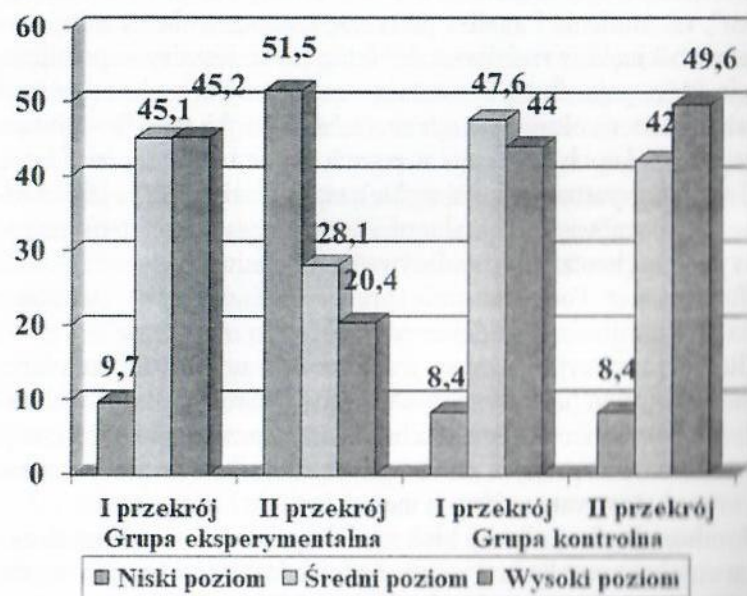
Blok organizacyjno-terapeutyczny modelu przezwyciężenia stresu charakteryzuje psychologiczne uwarunkowania realizacji technologii, a mianowicie: 1) obecność bezpiecznej przestrzeni społecznej, 2) obecność wewnętrznych zasobów dla uczestników do pracy ze stresem oraz 3) stosowanie różnych metod, technik bajkoterapii.

Ewaluacyjny i wynikowy blok modelu pokazuje dynamikę stresu osobowości poprzez badanie odpowiednich kryteriów (poznawczych, motywacyjnych, emocjonalnych, aktywności), poziomów stresu (wysoki, średni, niski), przesunąć zgodnie z obranym celem.

W wyniku wdrożenia przedstawionej technologii przełamania stresu, ponownego diagnozowania uczestników eksperymentu,

stwierdzono, że zgodnie z kryterium χ^2 statystycznie istotne różnice pomiędzy wskaźnikami poziomu stresu studentów w grupie eksperymentalnej przed i po etapie formatywnym eksperymentu są na poziomie ($p < 0,01$), podczas gdy w grupie kontrolnej nie wykryto statystycznie istotnych różnic między pierwszym i drugim segmentem.

W grupie eksperymentalnej (patrz Tab. 1), w wyniku eksperymentu formowania liczba studentów z niskim poziomem stresu wzrasta (z 9,7% do 51,5%), ze średnim poziomem stresu sytuacja uległa zmianie (z 45,1% do 28,1%), zmniejszyła się liczba respondentów z wysokim poziomem stresu (z 45,2% do 20,4%). Według kryterium znaków, w tym przypadku różnica między pierwszym i drugim przekrojem jest statystycznie znacząca, co wskazuje na pozytywne zmiany co do poziomu stresu wśród studentów w grupie eksperymentalnej.



Tab. 1. Dynamika poziomów stresu studentów przed i po eksperymencie (w %)

W grupie kontrolnej odnotowano niewielkie zmiany w różnicy między danymi uzyskanymi przed eksperymentem i po nim. Według kryterium znaków, różnica ta nie jest statystycznie istotna, dlatego wyniki nie zmieniają sytuacji pod względem poziomu stresu u studentów. Liczba uczestników o wysokim poziomie stresu wzrosła (z 44,0% do 49,6%), liczba respondentów z niskim poziomem pozostała na niezmiennym poziomie 8,4%, a liczba osób ze średnim poziomem stresu zmniejszyła się (z 47,6% do 42,0%).

Tak więc, wyniki eksperymentu wykazały, że istotnym warunkiem przezwyciężenia stresu osobowości jest technika przełamania stresu metodą bajkoterapii, która zapewnia zwiększenie wiedzy o naturze stresu w ludziach, formowanie motywacji do osiągnięcia celów życiowych, gotowość na zmiany, przebudzenie pozytywnej postawy wobec siebie, zmniejszenie niepokoju, kształtowanie umiejętności adaptacji w warunkach zmian. Badania te wykazały, że technologia pokonania stresu za pomocą metod bajkoerapii jest skuteczna w zmniejszaniu poziomu stresu osobowości. Otrzymane teoretyczne i praktyczne wyniki badań można wykorzystać w pracy psychologów praktycznych.

BIBLIOGRAFIA:

1. Al-Dubai, S. A., Al-Naggar, R. A., Alshagga, M. A., Rampal, K. G. (2011). Stress and coping strategies of students in a medical faculty in Malaysia. *Malays J Med Sci*, 18(3), 57–64.
2. Bera, N. (2016). Towards Stress Management and Self-Care among School Students. *International Journal of Humanities & Social Science Studies*, 3 (1), 157–164.
3. Berne, E. (1964). *The psychology of human relationships*. New York: Grove Press.
4. Chao, R. C. L. (2012). Managing perceived stress among college students: The roles of social support and dysfunctional coping. *Journal of College Counseling*, 15(1), 5–21.
5. Dieckmann H. (1997). Fairy-tales in psychotherapy. *The Journal of Analytical Psychology*, 42(2), 253–268.
6. Essel, G., Owusu, P. (2017). «Causes of Students» Stress, its effects on their stress management by students, A case study at Seinajoki». Finland: University of Applied Science.

7. Jung, C. G. (1966). *The Practice of Psychotherapy: Essays on the Psychology of the Transference and other Subjects*. Princeton, N.J.: Princeton University Press.
8. Koschel, T. L., Young, J. C., Navalta, J. W. (2017). Examining the Impact of a University-driven Exercise Programming Event on End-of-semester Stress in Students. *International journal of exercise science*, 10(5), 754–763.
9. Lazarus, R.S., Cohen, J.B. (1977). *Environmental Stress*. Attman, I. & Wohlwill, J.F. Human Behavior and Environment. Current Theory and Research. New York: Plenum Press, 89–127.
10. Pezeshkian, N. (1992). *A merchant and a parrot. Oriental stories in positive psychotherapy*. M. Progress.
11. Prabu, S. P. (2015). A Study on Academic Stress among Higher Secondary Students. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 4(10), 63–68.
12. Ross, C. (1997). *Something to draw on: Activities and Interventions using an Art Therapy Approach*. London-Boston: Jessica Kingsley Publishers.
13. Ruini, C., Masoni, L., Ottolini, F., Ferrari, S. (2014). Positive Narrative Group Psychotherapy: the use of traditional fairy tales to enhance psychological well-being and growth. *Psychol Well Being*, 4(1), 13.
14. Selye, H. (1975). Confusion and controversy in the stress field. *Journal of human stress*, 1(2), 37–44.
15. Бретт, Д. (1996). *Жила-была девочка, похожая на тебя*. Москва: Независимая фирма «Класс».
16. Вачков, И. В. (2007). *Сказочная терапия. Развитие сознания через психологическую сказку*. Москва.
17. Герман, Н. І., Горобець, Т.В. (2015). Казкотерапія як один із методів практичної діяльності психолога. Черкаси.
18. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. (2008). *Формы и методы работы со сказками*. Санкт-Петербург.
19. Лебідь Н. (2016). *Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти*. Київ.
20. Леонова, А.Б., Кузнецова, А.С. (2017). *Психологические технологии управления состоянием человека*. Москва: Смысл.
21. Музичко, Л. Т. (2018). *Психокорекційна допомога молоді із посттравматичними порушеннями інтелектуальної та емоційно-вольової сфери*. Київ.

22. Петрова, Е. Ю. (1999). Проблема использования сюжетов народной волшебной сказки в психокоррекционной и педагогической работе. *Журнал практического психолога*, 11, 207–225.
23. Садова, І. (2015). Казкотерапія – сучасний метод роботи з дітьми, які мають особливі потреби. *Актуальні питання гуманітарних наук : Педагогіка*, 11, 293–298.
24. Ставицька, О. Г. (2015). Технології казкотерапії у практиці психологічного консультування. *Психологічні перспективи*, 19, 228–236.
25. Чех, Е. В. (2009). *Я сегодня злюсь. Расскажи мне сказку*. Санкт-Петербург: Речь.

Informacja o autorce:

Tetiana Sawrasowa-W'jun doktor nauk psychologicznych, docent, Z-ca Dyrektora Instytutu Filologii ds. Pracy Naukowo-Pedagogicznej i Socjalno-Humanistycznej, docent Katedry Literatury Ukraińskiej i Komparatystyki, Uniwersytetu imienia Borysa Hrinchenki w Kijowie.

Наукове видання

Депресія. Вибрані харчові, психологічні та гуманітарні аспекти

За ред. Маріуша Бродницького, Анни Ярмолівської,
Франтішека Макурата, Артура Брацького
(польською мовою)

В авторській редакції

Редактор/перекладач А. Брацкі
Коректор А. Брацкі
Дизайн обкладинки В. Жигун
Комп'ютерне верстання В. Жигун

Мета збірника – висвітлити питання депресії з перспективи науки про здоров'я та гуманітарних наук. Цим викликаний поділ на дві частини, в яких крізь оптику знань про харчування, позицію психології (І ч.) та гуманітаристики (ІІ ч.) розкривається депресія як основний предмет аналізу. Окремі розвідки стосуються актуальних досліджень у межах сучасної Польщі й України, нерідко збагачені історичними паралелями і прогнозами на майбутнє. У зв'язку із тим, що можливості розвитку людини залежать від соціальної системи, можливості розвитку країн, у тому числі Польщі чи України, залежать від соціальної свідомості. Важливим складником останньої є культура побуту, найбільшою загрозою для якої є повсякчас присутня депресія. У збірнику обговорюються різні аспекти зазначеної проблеми у контексті минулого, теперішнього і майбутнього. Редактори переконані, що розмаїття статей дозволить побачити всю складність питання і звернути увагу на новий культурний, соціальний, фізіологічний і технологічний простір його аналізу. Звичайно, у фізіологів переважатиме повторювальний мотив травми, як головний депресивний чинник, психологи і соціологи бачитимуть проблему в контексті цивілізаційної хвороби сучасного суспільства, а лікарі й терапевти як наслідок хімічно-біологічних реакцій. Тим не менш, ідея поєднання непокінченого під спільним для всіх наук явищем депресії повинна зацікавити широке коло читачів.

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 10,46

Наклад 300 пр. Зам. № 10.05-19.

Видавець і виготовлювач ТОВ «Талком»

03115, м. Київ, вул. Львівська, 23, тел./факс (044) 424-40-69, 424-56-26

E-mail: ukraina.vdk@email.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4538 від 07.05.2013